Lucía Galán Bertrand

Cuentos de Lucía, mi pediatra

Ilustraciones de Núria Aparicio

Índice

Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
¿Habrá viaje más apasionante e intenso que el de educar a nuestros hijos?
Linda, la pequeña jirafa
¡Hoy vamos al pediatra!
¡Todos a comer!
¿Para qué sirven las vacunas?
Mamá, no puedo dormir
Mamá, ¿por qué me sube la fiebre?
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro y en nuestras redes sociales:

Explora Descubre Comparte

SINOPSIS

Hola, soy Lola y tengo cinco años. Lo que más me gusta de mí son mis trenzas. Toni es mi hermano mayor y le encantan las jirafas. Juntos jugamos, nos queremos, superamos nuestros miedos, reímos y... ¡nos hacemos mayores!

¿Qué siente Lola cuando visita a su pediatra? ¿Qué es un constipado? ¿Cómo Lola puede entender la importancia de vacunarse? ¿Qué cuento le explica su mamá para ir a dormir relajada? Los pequeños lectores se divertirán con Lola y aprenderán con sus aventuras cotidianas estos y muchos otros hábitos saludables.

Desde la experiencia de su profesión y la sensibilidad de su maternidad, Lucía Galán ha creado un recopilatorio de cuentos para acompañar a los más pequeños en su desarrollo.

Cuentos de Lucía, mi pediatra

Lucía Galán Bertrand

Ilustraciones de Núria Aparicio

timunmas

Para Carlos y Covi ,
seguimos cumpliendo sueños .

Juntos, siempre juntos .

¿Habrá viaje más apasionante e intenso que el de educar a nuestros hijos?

Su aprendizaje es constante, pero el nuestro, como padres, también. Tengo la inmensa suerte de dedicarme a lo que realmente me apasiona: la infancia, los niños, la salud y la ciencia. Además, con mi propia maternidad he aprendido a ponerme en los zapatos de tantas y tantas familias que pasan a diario por mis manos que ya no concibo mi vida sin niños a mi alrededor. Me despierto con niños, trabajo con niños, meriendo y ceno con niños y muchas noches, hasta duermo con niños, mis hijos.

En este viaje maravilloso, viajamos todos en el mismo barco. Compartimos las mismas alegrías, las mismas penas, los mismos miedos: la enfermedad, la fiebre, las vacunas, la alimentación infantil, el sueño y ¿cómo no? la educación en la diversidad, en el respeto al prójimo y en el amor. De todo ello hablaremos en esta serie de cuentos de mano de la pequeña y maravillosa Lola.

Educar a nuestros hijos probablemente sea la responsabilidad más grande que tengamos en esta vida, transmitir nuestros aprendizajes a nuestros hijos, lo más difícil… pero ahí está el reto. ¿Estás preparado? ¡Empezamos!

L UCÍA G ALÁN B ERTRAND

Linda, la pequeña jirafa

Ayer Lola volvió triste del cole porque unos niños en el patio le habían dicho que Toni era raro. Toni es su hermano mayor, tiene siete años y le encantan las jirafas. ¡Tiene cientos de jirafas de peluche! Sus padres dicen que tiene autismo, aunque la pequeña no sabe lo que es eso. Solo sabe que lo quiere muchísimo.

Nada más salir del cole, sus padres se dieron cuenta que a Lola le pasaba algo.

—Cariño, ¿qué te pasa? Traes mala cara —comentó su papá.

—Pues, papi, es que hoy en el recreo me han dicho que Toni era raro. Que si le pasaba algo.

—Y ¿qué hiciste, mi amor? —le preguntó su mamá.

—Pues no supe qué decir. Yo no le veo raro, mami. Toni es mi hermano. Lo quiero mucho así, como es. ¿Qué pasa con él? ¿Por qué me dijeron eso?

Los tres caminaron relajadamente hacia casa. Ella apretaba con fuerza la mano de sus padres, uno a cada lado, y escuchaba con atención lo que le decían.

—Mira, cariño, te voy a contar un cuento —dijo la madre de Lola—. Había una vez un país lejano donde vivían millones de jirafas. Eran todas altas y esbeltas. Tenían un cuello largo y precioso. Eran de color amarillo con manchitas marrones y vivían felices comiendo de los árboles.

Sus cuellos eran tan largos que llegaban adonde ningún otro animal podía alcanzar, por eso siempre tenían comida a su disposición.

Pero un día, de pronto, vino una ventolera, y todos los frutos y las hojas más tiernas que estaban en lo alto de los árboles salieron volando y desaparecieron.

Las jirafas empezaron a ponerse nerviosas porque no encontraban comida. Buscaban y buscaban en lo alto, pero allí ya no quedaba nada. Cuando alguna de ellas encontraba algún fruto, lo repartía con el resto, pero aun así no había comida para todas. A medida que pasaban los días, las jirafas estaban cada vez más tristes y apagadas.

—¿Qué vamos a hacer ahora? ¡No encontramos comida! —decían preocupadas.

—Tendremos que esperar a que salgan nuevos frutos —contestaban otras.

—¡No hay tiempo! Todas tenemos hambre, ya no podemos aguantar más sin comer.

Los días iban pasando y nadie parecía encontrar una solución. Hasta que de repente, un día, apareció por allí Linda.

Linda era una jirafa diferente a las demás. Había nacido con un cuello muy corto, tanto que no parecía una jirafa. Tan cortito que pensaban que no iba a sobrevivir. Tan cortito que durante mucho tiempo sus papás tenían que cogerle los frutos de los árboles porque ella no llegaba. Linda se acostumbró a jugar con sus amigas las cebras, porque ellas sí eran de su altura, no como el resto de las jirafas, que la miraban desde arriba.

—Hola, Linda, ¿qué haces tú por aquí? —le preguntó la jirafa jefa, que estaba reunida con todas las demás.

—¡Vengo a ayudaros! —dijo la pequeña entusiasmada.

—¿Tú? ¿Ayudarnos? —preguntó una jirafa mirando a Linda desde arriba.

—Pues sí. ¡Tengo una solución!

Todas se acercaron a la jirafa de cuello corto para escuchar atentamente lo que Linda iba a proponerles.

—Tenéis hambre, ¿verdad?

—Sí —contestaron todas a la vez.

—Y no hay frutos en lo alto de los árboles, ¿verdad?

—¡Verdad! Se los ha llevado el viento —contestó una de ellas llorando.

—Venid conmigo —dijo Linda, y echó a correr alegremente.

Todas las jirafas siguieron a Linda, que las llevó a una zona de arbustos. En aquel lugar había cientos de árboles bajitos con miles de frutos escondidos entre sus hojas.

—Mirad, yo como no llego a los árboles altos, nunca busco la comida allí. Sin embargo, aquí, entre todos estos matorrales, hay millones de frutos para comer. Como yo tengo el cuello cortito, los cogeré todos y os los daré para que podáis repartirlos con el resto de vuestra manada.

Las jirafas se miraron sorprendidas y empezaron a dar saltitos de alegría.

—¡Linda nos ha salvado! ¡Linda nos ha salvado! —gritaban todas a la vez.

Y así fue como la pequeña jirafa de cuello corto salvó a cientos de compañeras de aquel país lejano.

Lola, se quedó mirando a su mamá y, frunciendo el ceño, dijo:

—¿Y eso qué tiene que ver conmigo y con Toni y con los niños del cole? —preguntó a sus padres.

Su padre cogió a Lola en brazos, la sentó sobre sus rodillas y le dijo:

—Las diferencias son lo que nos convierte en seres extraordinarios. Tu hermano es nuestra pequeña jirafa de cuello corto, que nos muestra lo que nosotros no vemos, lo que nadie de este mundo ve.

Y así fue como los padres de Lola le explicaron lo que le pasaba a Toni, lo que era el autismo.

—Cariño —dijo su padre—, Toni no se relaciona con el resto de

los niños como tú, no habla igual que tú y le cuesta acercarse a los demás. Es como Linda, su cuello cortito le impide a veces llegar a donde los demás sí pueden. Pero al mismo tiempo, Toni, como Linda, nos descubre otras cosas maravillosas de este mundo que nos hacen a todos ser mejores personas.

»Todos tenemos cualidades que nos convierten en diferentes, pero ahí es donde está la grandeza, mi amor. Lo que debemos hacer siempre es ayudarnos, como ayudó Linda a sus amigos o como, durante años, sus padres ayudaban a Linda a coger los frutos de los árboles más altos. Ayudarnos unos a otros para ser todos más felices.

Lola corrió a la habitación de Toni, que dormía la siesta, apartó a las ocho jirafas que dormían junto a él y se tumbó a su lado.

—Toni, yo te alcanzaré todos los frutos hasta que tú aprendas a recogerlos. Te quiero, hermanito.

¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿Alguna vez has conocido a alguien como Toni o como Linda, diferentes a los demás?
- ¿Podrías nombrar algo que les convierte en especiales?
- ¿Y tú? ¿Hay algo en ti que no te guste?
- ¿Y algo que te convierta en especial?
- Esta noche antes de acostarte quiero que te repitas: «¡Soy especial!».«¡Soy especial!».

Mensaje para padres

A todos nos gusta sentirnos especiales. Repítele a tu hijo las veces que sean necesarias lo especial que es. Lo orgulloso que estás de él. Reconoce cada uno de sus pequeños logros, alimenta su autoestima, hazle sentir importante. Tener una autoestima bien forjada de niño hará que sea un adulto más feliz, pero da un paso más. Escríbele notitas en su almohada, en su almuerzo, en el espejo del baño: «¡Qué orgulloso estoy de ti! Te quiero».

Ser feliz es importante, pero hacer felices a los demás también lo es. Abre los ojos. Mira a tu alrededor. Educa a tu hijo en la diversidad, en la imperfección, en aprender a querernos como somos, con virtudes y defectos, y en ayudar al prójimo, siempre. A tender la mano y arrimar el hombro y, por supuesto, enséñale a no burlarse ni mofarse del diferente.

Son las diferencias las que nos convierten en seres extraordinarios.

¡Hoy vamos al pediatra!

—Cariño, despierta, hoy tenemos cita con tu pediatra —le dijo la mamá de Lola mientras le besaba dulcemente la frente.

—¿Hoy no hay cole? —contestó feliz la pequeña.

—Antes tenemos que ir a ver a Lucía, tu médico.

Lola frunció un poco el ceño y se levantó restregándose aún los ojos.

Había pasado bastante tiempo desde que Lola había ido por última vez a la consulta de su pediatra. Tenía un ligero recuerdo de la vez que estuvo allí.

—Mami, pero ¿me van a pinchar? —preguntó Lola haciendo un puchero.

—No, mi amor. Hoy no tocan vacunas. Hoy vamos a revisión. No te preocupes, Lucía es buena. Cuida de ti. Yo te voy a explicar paso a paso lo que va a hacer.

La madre de Lola le contó detenidamente todo lo que su pediatra ya había hecho en otras ocasiones.

—Mira, primero te va a quitar la ropita, te va a escuchar el corazón, los pulmones; te va a mirar la boca y los dientes a ver si están limpios y sanos. Te va a pesar y a medir para ver lo alta que estás y lo bien que has comido este año. Te prometo que va a ser suave y cariñosa. ¿Confías en mí?

—Sí, mami. ¡Vamos! —dijo Lola decidida.

Lola estaba nerviosa, tenía retortijones. Cuando llegó a la salita de espera y vio a tantos niños allí jugando tranquilos, se relajó. Tras unos minutos de espera, Lola escuchó su nombre:

—Lolaaa, ya puedes pasar —oyó desde el final del pasillo.

La niña entró tímidamente en la consulta de mano de su mamá. No la perdía de vista ni un momento.

—Buenos días, chicas, ¿cómo estamos? —preguntó la pediatra muy sonriente mientras cerraba la puerta.

—Muy bien, Lucía. Llevamos un año estupendo. Casi no se ha puesto malita —contestó la madre de Lola.

—¡Qué bien, Lola! Eso es que eres fuerte y comes muchas frutas y verduras. ¿A que sí?

La pequeña una vez más miró a su madre.

«Si mamá está sonriendo, es que todo va bien», pensó.

—Bueno…, me gusta el plátano —contestó tímidamente Lola.

—Qué rico el plátano, a mí también me gusta mucho.

—¿Sí? —preguntó Lola extrañada.

—¡Claro! Y a mis hijos también les encanta.

—Pero ¿tú también eres mamá? —preguntó la niña, que no se lo creía.

La pediatra sonreía mientras acompañaba a Lola a la camilla para desvestirla. Esta miraba a su madre, igual de sonriente o más que la doctora, y eso hacía que se sintiera muy bien.

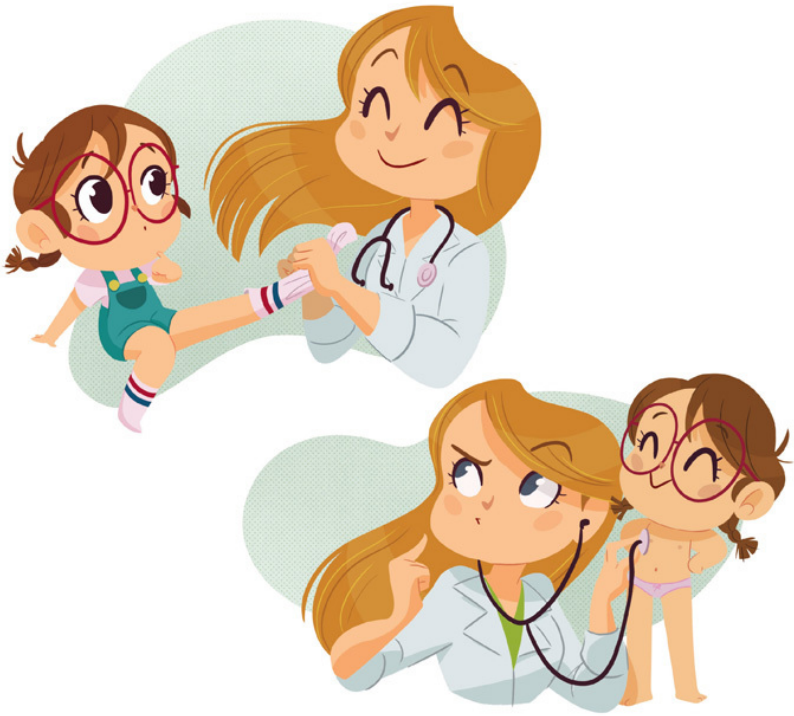
—Ahora te voy a escuchar el corazón y luego los pulmones, y después vamos a ver esos dientes y esos ojitos, ¿vale, Lola?

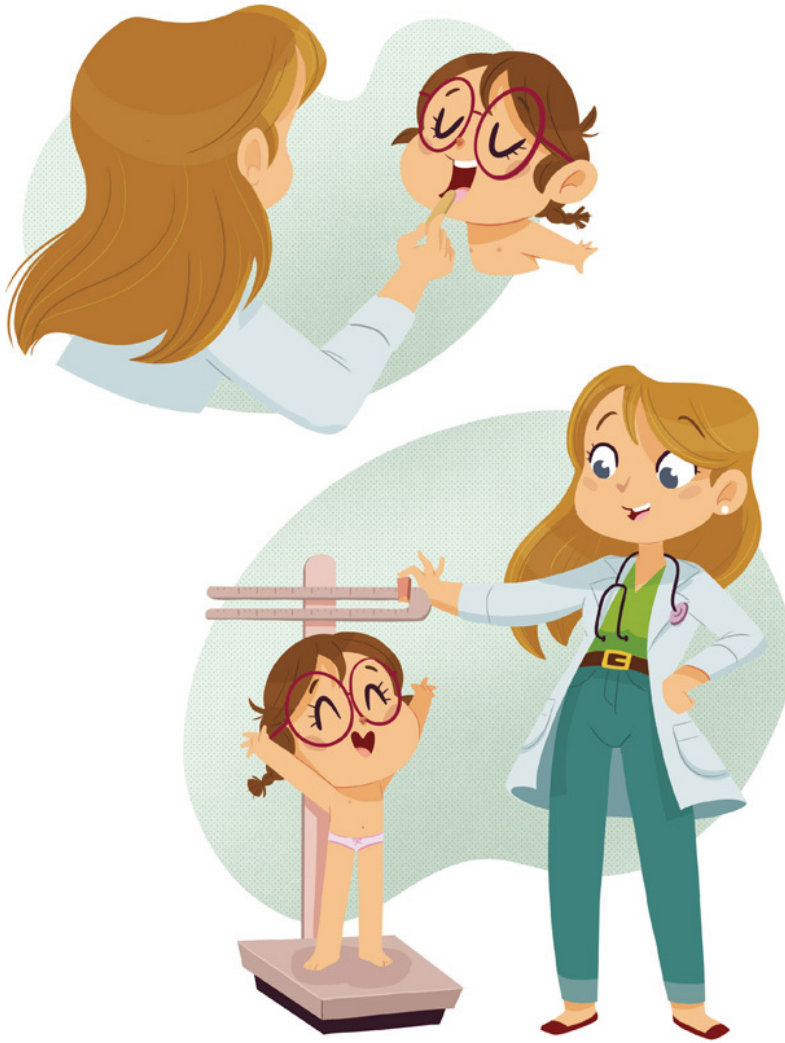
La niña abrió los ojos como platos y dijo sorprendida:

—Mamá, ¡como me dijiste que iba a hacer! ¡Todo igual!

Su madre se reía ante la mirada cómplice de la pediatra.

Poco a poco, Lola se fue relajando y los retortijones de la barriga fueron desapareciendo.





—¿Qué tal te encuentras con las gafitas, Lola? —le preguntó la pediatra.

—Bien.

—¿Alguna vez te han dicho que tienes una mirada preciosa? —le dijo Lucía, acariciándole la cabeza y mirándola fijamente a los ojos.

Lola miró de nuevo a su madre y se sonrojó. Parecía que pocas personas miraban más allá de sus gafas, con sus gruesos cristales que corregían la hipermetropía que tenía.

—Gracias —contestó Lola tímidamente mientras se colocaba las gafas que se empeñaban en deslizarse nariz abajo.

Tras varios minutos explorando a Lola mientras charlaban, Lucía se sentó a escribir el informe.

—Muy bien, Lola, cariño. ¡Te has portado genial! —le dijo la pediatra mientras sacaba unas pegatinas del cajón—. Toma, preciosa, esto es para ti —añadió ofreciéndole una pegatina de una jirafa.

—¡Una jirafa! ¡Mami, es una jirafa! —dijo Lola dando saltitos y mirando entusiasmada a su madre.

—Sí, cariño, es una jirafa —dijo su madre. Y mirando a Lucía, añadió—: Es que a Toni, su hermano, le encantan las jirafas.

—¿Ah, sí? Pues no se hable más: llévale esta otra pegatina a Toni para que se la ponga cuando venga y así el miedo

desaparecerá. Es una jirafa quitamiedos.

A Lola le encantó la idea. Definitivamente esa pediatra le gustaba. En un arranque de espontaneidad, Lola se acercó a Lucía y le dio un abracito con un tierno «gracias» mientras apoyaba la cabeza sobre su pecho.

Lucía sonrió, la abrazó y, durante un instante, un recuerdo se coló en su memoria.

—Lola, usas la misma colonia que le ponía a mi hija cuando era pequeñita como tú.

Lola sonrió orgullosa y regresó con su madre, a quien cogió de la mano.

—Y ahora, cuando salgáis, vais a pedir cita con el oftalmólogo para que te revise esos ojitos, que hace más de un año que no vas, ¿de acuerdo?

Su madre asintió agradecida. Al salir de la consulta, Lola daba saltitos con sus dos pegatinas en la mano. De pronto, frenó en seco y le dijo a su mamá:

—Mami, ya no voy a tener miedo.

—Tener miedo ante una situación nueva y desconocida es normal, Lola. Lo que debemos intentar es que ese miedo no nos controle y >no nos dé retortijones en la barriguita ni nos impida hacer cosas que haríamos si no lo tuviésemos, ¿entiendes? Puedes

tener miedo, pero hay que aprender a superarlo.

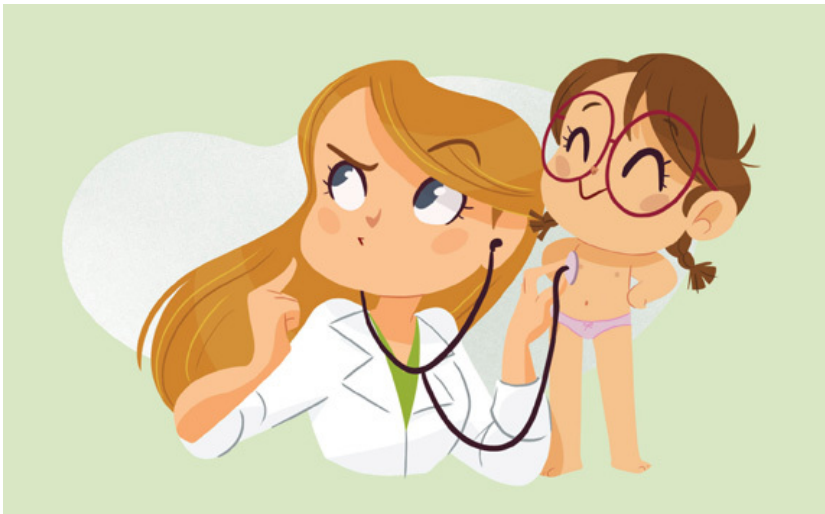
—¡Sí, mamá! Cuando lleguemos a casa le contaré a Toni todo lo que hemos hecho y le regalaré la pegatina de la jirafa quitamiedos. ¡Le va a gustar mucho! —Lola estaba entusiasmada —. Entonces, mami, ahora ¿qué?—dijo la niña señalando sus gafas —. ¿Adónde vamos?, ¿al médico de las miradas?

A su madre se le escapó una tímida carcajada y dijo:

—Sí, mi amor, ahora vamos a pedir cita con el médico de las miradas.

¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿Cómo se llama tu pediatra?
- ¿Has sentido alguna vez retortijones al ir al pediatra?
- ¿Te gusta que te cuiden?
- Tu pediatra te cuida, tus papás te cuidan, ¿a quién te gusta cuidar a ti?



Mensaje para padres

Adelántate a los acontecimientos y explícale brevemente lo que vais a hacer en el pediatra, a qué vais y lo que el doctor le hará. Visualizarlo les ayudará a tener menos miedo. A todos nos gusta que nos expliquen bien las cosas antes de enfrentarnos a algo desconocido, ¿no?

Ponte en su lugar

Humaniza la figura del pediatra. Es una persona normal y corriente, como todos. Tiene su familia en su casa. Huye de todo aquello que suene a «si te portas mal, te llevaré al pediatra para que te pinche».

«El médico te cuida»

Ante una situación nueva para tu hijo, lo primero que hace es mirar cómo reaccionas. Si estás tranquilo, sonriente y sereno, eso mismo transmitirás y proyectarás. Si muestras desconfianza, falta de atención o miedo, ellos lo magnificarán aún más.

No olvides que nos observan todo el día.
«Si mamá sonríe, todo va bien.»
«Si papá está tranquilo, yo también.»

¡Todos a comer!

—Pero, Lola, ¿todas las mañanas igual? ¿Cómo te vas a ir al colegio sin desayunar? —preguntó la mamá de Lola enfadada ante la niña, que estaba de brazos cruzados mirando fijamente al desayuno que le habían preparado sus papás esa mañana.

—¡Que no quiero! No tengo hambre —dijo apretando los puños y frunciendo el ceño.

—Pero, vamos a ver, hija, si te he preparado tu taza de leche, tu tostada de pan integral con aceite y sal como solías comer siempre y tu mandarina en gajos. ¿Qué es lo que pasa ahora?

—Pues, mamá, que no quiero y ya está.

En ese momento entraba por la puerta de la cocina el padre de Lola con Toni, ambos dispuestos a desayunar.

—Lola, ¿qué ocurre? —preguntó su papá.

—Pues que no quiere desayunar —contestó la mamá, enfadada.

—A ver, Lola, déjame que te explique una cosita. —El padre de Lola cogió a la pequeña en brazos y, sentados a la mesa, le explicó —: Mira, cariño, no pasa nada si no quieres desayunar ahora, aunque es una lástima porque ya habíamos preparado toda esta comida tan rica para comérnosla ahora los cuatro, pero dime una cosa: tú en el cole almuerzas a media mañana, ¿verdad?

—Sí —dijo Lola.

—¿Y entonces tienes más hambre? —le preguntó su padre.

—Sí.

—Muy bien. Pues ¡hagamos una cosa! —los interrumpió la mamá guiñando un ojo al padre de Lola con una sonrisa pícara.

—A ver, ¿qué, mamá? —contestó Lola resoplando.

—Lo que no desayunes ahora, lo tomarás en el almuerzo. ¿Sabías que el almuerzo también forma parte del desayuno? —le preguntó su madre.

—Así es —puntualizó su papá—. Hagamos un plan: ahora te bebes el vasito de leche y en la mochila vamos a meter lo que falta,

es decir, una pieza de fruta y un bocata pequeñito. ¿Te parece bien?

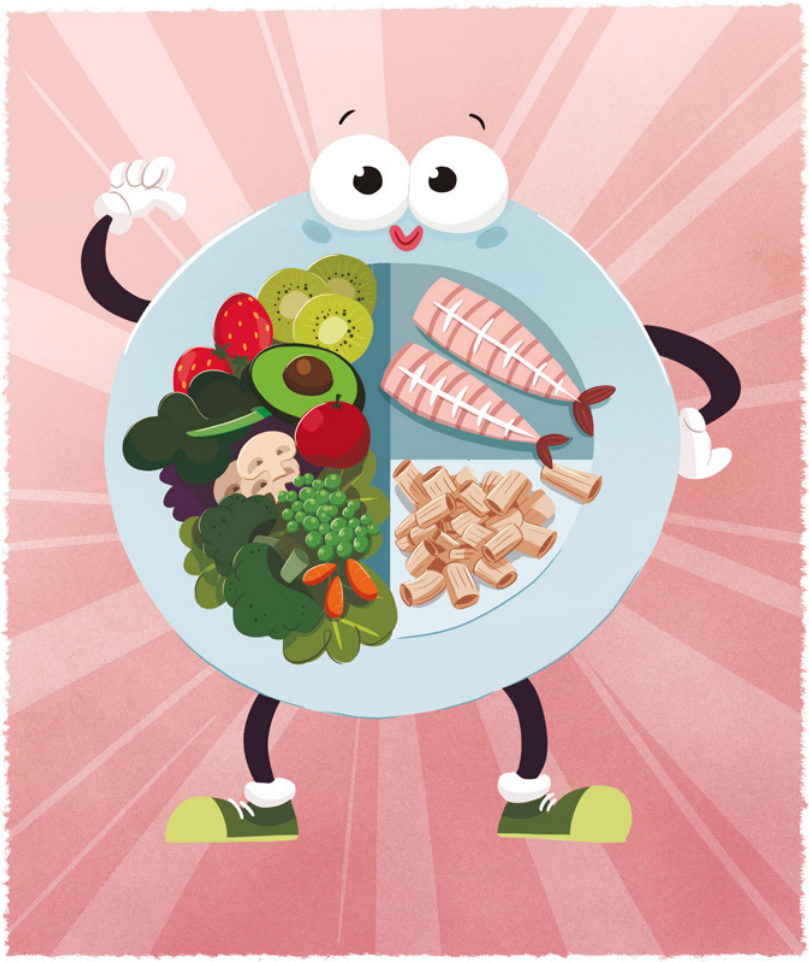
—Genial —intervino de nuevo su mamá—, te pondré un pequeño bocata de queso, por ejemplo, con la fruta cortada en trocitos en un táper.

—Pero ¿me pondrás un palillo? —preguntó Lola alzando las cejas.

Los padres se echaron a reír. Desde que ponían palillos en la mesa, Lola y Toni se comían toda la fruta troceada que sus padres les servían en el plato.

—Hecho. Te pondremos un palillo.

—¿Y para beber, un zumito? —preguntó Lola.



—No, ya sabes que ni zumitos ni galletas ni bollos ni chocolate. Fruta, cariño, fruta y, además, si es en trozos, mejor; así te comes toda la fibra que hay en ella, que es lo bueno buenísimo de la fruta. Para beber siempre una botellita de agua, mi amor —le dijo su madre, enseñándole su cantimplora.

—Vaaale —aceptó Lola ante las miradas compenetradas y tranquilas de sus papás.

—Pero entonces esta noche quiero macarrones —añadió Lola en un intento de negociar.

El padre de Lola miró el reloj de la cocina, comprobó que aún tenían tiempo y que era una excelente oportunidad para explicarle

lo que habían aprendido de alimentación desde que se habían convertido en padres.

Se levantó, cogió un paquete de pasta, un calabacín, una zanahoria, un par de tomates y una bandeja de carne picada que tenían en la nevera y lo puso todo sobre la mesa. A continuación, dibujó en un folio un plato y dijo, poniendo voz de pito:

—Hola, Lola, soy el Plato de Harvard y te voy a enseñar cómo me tienes que dar de comer.

Lola y su mamá se echaron a reír al escuchar esa voz ridícula. El cambio de registro en la voz del padre y las carcajadas de las chicas hicieron despertar la curiosidad de Toni, que miraba con atención lo que estaba ocurriendo. Su papá siguió, entre sus risitas nerviosas:

—En la mitad de mi plato tienes que poner verduras o frutas. La mitad, ¿vale? Y en la otra mitad has de poner un poquito de proteína, o sea, la carne, y un poquito de hidratos de carbono, o sea, la pasta.

—Pero… a mí me gusta todo junto —se quejó Lola, que no llegaba a entender bien el juego de papá.

—Pues lo mezclamos —añadió.

Así que ahí se liaron a cortar las verduras en trozos para ponerlas en la mitad del plato. Luego, abrieron la bolsa de pasta y pusieron un puñadito en un lado y, antes de que el padre pudiese reaccionar, Lola ya había cogido con la mano un puñado de carne picada y la había puesto en la parte que quedaba vacía mientras su madre se echaba las manos a la cabeza al ver el pringue que estaban liando.

—¡Y ya está! —dijo el padre, mostrando el plato orgulloso una vez mezclado todo.

—Pero, papá, que ahora hay que cocinarlo —le dijo Lola entre risas.

Y así es como, entre carcajadas y tras dejar toda la mesa de la cocina perdida, Lola aprendió cómo se distribuían los alimentos en el Plato de Harvard: verduras, proteínas e hidratos de carbono.

Cuando esa noche se sentaron a cenar, esta vez con todos los ingredientes ya adecuadamente cocinados, a su madre se le ocurrió ponerlos en la mesa por separado en distintas fuentes para que cada uno los distribuyese en su plato en las proporciones adecuadas. No tenía demasiadas esperanzas, porque le parecía algo complejo, pero les dio la oportunidad de intentarlo.

—Vamos, chicos, a cenar.

Lola y Toni se sentaron a la mesa. Lola miró fijamente los platos y frunció el ceño: una fuente con macarrones, otra con la salsa de tomate donde sus padres habían metido los calabacines, las zanahorias y los tomates, todo triturado, y otra con la carne picada.

—A ver, ¿qué hemos aprendido hoy en el desayuno? —preguntó el padre intrigado.

—Que no se bebe zumo. Que se bebe agua —contestó rápidamente Lola levantando el brazo como si aún estuviese en el colegio.

—Muy bien, Lola. Y ¿qué más? —le preguntó su madre.

—Que tengo hambre —dijo la niña estirando el brazo para coger la cuchara grande y servirse los macarrones en el plato.

—¡Quieta! —dijo de pronto Toni—, te falta la verdura, «que ha de ser la mitad del plato», y la proteína, un puñadito. Y de pasta tiene que ser otro puñadito igual que el de la carne.

Acto seguido, Toni echó una buena y generosa cucharada de

salsa de tomate y otra más pequeña de carne picada en el plato de su hermana ante la mirada orgullosa de sus padres.

—¡Muy bien, Toni! —lo felicitaron a la vez sus padres.

Toni los miró, levantó una ceja, les dio las gracias y prosiguió:

—Ya está, Lola, ya tienes listo tu plato. El plato de…

Y antes de que Toni terminase la frase, Lola se adelantó:

—El plato de «Jarbancito».

Los padres de Lola rompieron en una sonora pero orgullosa carcajada.

—Plato de Harvard, cariño, de Harvard —la corrigió su padre—, aunque a partir de ahora lo llamaremos el «Plato de Harvarcito».

¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿Qué desayunas en casa?
- ¿Qué te preparan tus papás de almuerzo?
- ¿Qué es mejor para estar fuerte y sano: bocatas, fruta y agua, o galletas, zumos y chocolate?
- Pídeles a papá y a mamá que jueguen contigo al «Plato de Harvarcito» todas las noches en la cena.

Mensaje para padres

1. El Plato de Harvard es la opción más saludable que tenemos hoy en día para alimentarnos, tanto niños como adultos. No es tan importante la cantidad de alimentos, como la calidad de los mismos y sus proporciones.
   - La mitad de la ración ha de ser verdura y fruta.
   - Un cuarto de la ración ha de ser proteína: pescado, legumbres, carne, huevo.
   - El otro cuarto del plato ha de ser hidratos de carbono, como la patata o el arroz, pasta y pan (si estos cereales son integrales, mucho mejor) .
   - Como fuente de grasas saludables: aceite de oliva virgen extra, aguacate, nueces.
   - Evita azúcares en la medida de lo posible: postres lácteos, chuches, galletas…
   - Y para beber: agua.
2. Cocina con tus hijos, les encanta y aprenden.
3. No conviertas las comidas en batallas y peleas. Esto es una carrera de fondo.

Y no olvides que tú eliges la calidad y ellos, la cantidad.

Tenéis más información en el capítulo de «Alimentación infantil» de mi libro *El viaje de tu vida* .

¿Para qué sirven las vacunas?

—Vacunas no, vacunas no, vacunas no… —Toni gritaba en su habitación mientras caminaba en círculos tapándose los oídos para no oír las explicaciones que trataba de darle su madre.

—Pero, Toni, cariño, escúchame —le decía ella intentando ponerse frente a él para que la mirara a los ojos y poder comunicarse con su hijo.

—Vacunas no, vacunas no, vacunas no… —repetía sin parar.

Lola entró en la habitación alarmada por los gritos.

—Mamá, ¿qué le pasa a Toni? ¿Por qué chilla? —preguntó.

—Porque tenemos que ir a la pediatra para que le ponga una vacuna y no quiere.

Lola intentó coger a su hermano de la mano, pero este no se dejó y seguía caminando en círculos por su habitación.

—Pero, mamá, ¿qué más da? Que no le pongan la vacuna, no pasa nada —le dijo Lola.

—Sí pasa, cariño. Las vacunas son necesarias. Hay que ponerlas.

—Pero ¿por qué? Si además duelen —argumentaba Lola.

—Porque más duele ponerse malito. Y si no te las pones puedes contraer enfermedades peligrosas. Todos los niños deben

vacunarse.

—Bueno, mami, por uno que no se vacune no pasa nada.

—Sí pasa, amor. Mira, ven que te lo explique.

La madre de Lola cogió todas las jirafas que tenía Toni en sus estanterías, probablemente más de cincuenta. Las había de todos los tamaños: grandes, pequeñas, de peluche, de goma. En el momento en el que cogió los juguetes, Toni dejó de llorar y observó detenidamente cada movimiento de su madre.

—Sentaos ahí, que lo vais a ver.

Los dos hermanos se acomodaron encima de la cama.

—Os presento a la jirafa Rosita. Rosita está descosida, tiene agujeritos y está un poco rota. ¿Lo veis?

—Sí, está malita —dijo Lola haciendo un puchero.

—Justamente. Rosita está malita y no le pueden poner la vacuna.

—Vaya —dijo Lola.

—Y esta tan chiquitita es Estrellita. —La madre de Lola cogió una jirafa de goma—. Ella es un bebé, por lo que hay vacunas que todavía no tiene porque es muy pequeña.

A continuación puso a Rosita y a Estrellita en el centro de un círculo rodeado por las otras 48 jirafas.

—Mirad, este es Caníbal. —La madre de Lola cogió una serpiente de peluche que había en la habitación—. Es malo. Caníbal quiere atacar a Rosita y a Estrellita, que son las débiles.

—¿Y a los demás? —preguntó Lola intrigada.

—A los demás no puede porque están vacunados y son fuertes. ¿Creéis que puede pasar Caníbal con todas estas jirafas enormes protegiendo a Estrellita y a Rosita?

—Noooooo —dijeron los niños a la vez.

—Además, pueden hacer un muro alto si se ponen unas encima de otras —dijo Toni haciendo una muralla con las jirafas.

—Eso es. Y ahora decidme qué pasa si a esta y a esta y a esta otra y a esta otra las tenemos que sacar de la muralla porque no están vacunadas y, por tanto, no protegen a nadie.

La madre de Lola y Toni retiró a varias de las jirafas, que dejaron huecos muy grandes en el muro que había hecho el niño.

—Pues que la serpiente Caníbal se cuela y ataca a Estrelllita y a Rosita.

—¡Exacto! Las ataca porque ha infectado también a las que no estaban vacunadas, la barrera se ha roto y Caníbal ha logrado entrar. ¡Por eso es tan importante que todos nos vacunemos!

Toni se levantó lentamente, cogió todas sus jirafas, las puso cada una en su lugar mientras su madre y la pequeña Lola lo miraban con atención.

Se abrochó el cinturón, se puso los zapatos, cogió la chaqueta del armario y dijo:

—Vamos, mamá. Vamos al pediatra.

La madre de Lola, emocionada, miró a su hija, que daba pequeños y contenidos saltitos de alegría, y cuando iba a darle un abrazo a su hijo, este le dijo:

—Lola es mi hermana pequeña. Yo protejo a Lola. Llévame a que me pongan la vacuna.

¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿Recuerdas tu última vacuna?
- ¿Te dan miedo?
- ¿Recuerdas que tu pediatra te cuida y quiere que no te pongas malito?
- ¿Y si no te vacunas qué puede pasar?

Si tienes dudas respecto de las vacunas, consulta con tu pediatra. Nosotros, como tú, buscamos lo mejor para nuestros hijos y para nuestros pacientes.

Mensaje para padres

- **Las vacunas son seguras.** Cada año las vacunas salvan la vida de entre dos y tres millones de personas.
- **Las vacunas no causan autismo.** En cientos de estudios científicos avalados realizados hasta la fecha no se ha encontrado tal asociación. Este mito surgió de un estudio fraudulento del doctor Wakefield publicado en 1998 en el que aseguraba tal asociación con la vacuna triple vírica. En 2010, el Consejo General de Medicina del Reino Unido determinó que Wakefield «no era apto para el ejercicio de la profesión», calificando su comportamiento como «irresponsable», «antiético» y «fraudulento», por lo que se le retiró la licencia para ejercer la medicina. Por su parte, la revista *The Lancet* se retractó del estudio publicado, diciendo que sus conclusiones eran «totalmente falsas». Asociaciones de Trastorno del Espectro Autista de todo el mundo coinciden con la comunidad científica: «Las vacunas no causan autismo. Por favor, vacunen a sus hijos».
- **Las vacunas no contienen mercurio.** A día de hoy, prácticamente ninguna de las vacunas que se administran en España contiene cantidades significativas de timerosal (una sal que contiene etilmercurio). Pero, además, no se ha podido demostrar científicamente que este compuesto afecte al desarrollo neurológico de los bebés o de los niños ni que, por tanto, esté relacionado con el autismo o con un retraso del desarrollo.

- **Las vacunas no son cien por ciento efectivas.** Además, hay muchas personas que no pueden vacunarse, bien por edad, bien por recibir tratamientos que bajen sus defensas, bien por padecer determinadas enfermedades. La única manera de protegernos a nosotros y a la comunidad es vacunándonos.

Mamá, no puedo dormir

—Mamá, no puedo dormir —dijo Lola, sentada en su cama y llamando a su madre.

—¿Por qué, cariño?

—Tengo sed.

La madre de Lola entró en la habitación y le llevó un vaso de agua. Tras darle un besito de buenas noches, salió de su cuarto. A los pocos minutos, de nuevo la niña gritaba:

—¡Mamááá! No puedo dormir.

—¿Qué pasa ahora, Lola? —Volvió a entrar su madre.

—Tengo pipi.

La madre de Lola resopló, ayudó a la pequeña a levantarse de la cama y la acompañó al baño.

—No sale el pipi, mami —dijo Lola alzando las cejas.

—Ya —contestó su madre—. ¿Has estado jugando con la tablet antes de dormir?

—Eeeh, sí—contestó ella encogiendo los hombros.

—Lola, ya te he dicho muchas veces que eso no lo puedes hacer.

La madre de Lola la cogió de la mano y la llevó de nuevo a su habitación. La metió en la cama, le besó la frente y le dijo:

—Lola, escúchame, te contaré algo.

—No me riñas, mami.

—No, no te voy a reñir. Te voy a contar un cuento. Pero un cuento real.

—Sí, mamá, un cuento, un cuento.

La madre de Lola se sentó sobre su cama y mientras le acariciaba el pelo, le dijo:

—Cuando llega la hora de dormir, el sol se esconde ¿verdad?

—Verdad —dijo Lola.

—Bien, pues ¿tú sabías que en los ojos tienes a dos vigilantes pequeñitos, así de diminutos, que se asoman y que avisan a tu cerebro cuando empieza la noche?

—Pues no —contestó Lola sorprendida—. ¿Cómo dices?

¿Tengo dos hombrecitos en los ojos?

—Más o menos. Ellos están por ahí danzando dentro de la cabeza, pero cuando llega la noche, se asoman a los ojos y observan qué pasa fuera. Cuando está oscuro, porque el sol y la luz ya se han ido, entonces avisan al cerebro de que es hora de dormir. «¡Señor Cerebro, señor Cerebro! ¡Todo listo para apagar luces!», gritan desde allí. Y ¿qué hace el señor Cerebro? Pues apaga las luces de dentro de tu cabeza. Y las apaga para que el resto de las células que viven ahí puedan dormir tranquilas.

—¿Como si fuese una ciudad con personitas que van apagando las luces de sus casas? —preguntó Lola.

—¡Justamente! Igual. Los vigilantes avisan al señor Cerebro y gritan: «¡Es hora de dormir! ¡Apagando luces!». Y el gran señor Cerebro empieza a apagar los interruptores para que todos se vayan a descansar. Pues bien, si juegas con la tablet justo antes de dormir, la luz tan intensa que sale de la pantalla confunde a los vigilantes y creen que no es de noche. ¿Comprendes?

—Sí.

—Al ver tanta claridad delante de ellos creen que aún es de día,

por lo que el señor Cerebro no apaga las luces de dentro y todas las celulitas de tu cabeza siguen saltando y jugando.

—¡Y así es imposible dormir! —dijo Lola.

—Eso es. Por eso es muy importante que dos horas antes de irte a la camita no uses la tablet.

—Y ¿qué hacemos, entonces? —preguntó Lola haciendo un puchero.

—Pues encender una luz suave en tu habitación, hablar bajito y leer un cuento. Así, cuando los vigilantes se asomen a tus ojitos y vean todo tan tranquilo y con poca claridad, mandarán la orden al señor Cerebro para apagar las luces de dentro y que todas tus celulitas se vayan a dormir.

—Ah. Ya entiendo. ¿Y si eso no funciona, mami?

—Pues entonces viene el arenero.

—¿El arenero? Y ¿ese quién es? —preguntó Lola.

—¿No conoces al Arenero? —preguntó la madre de Lola con cara de sorpresa.

—Pues no —dijo la niña frunciendo el ceño.

—Verás, dame el brazo. Extiéndelo.

Lola extendió el brazo y empezó a reírse.

—El Arenero es el hermano mayor de los vigilantes. Es un hombrecito pequeñito pequeñito que tiene un saco a su espalda. ¿Sabes qué lleva dentro del saco?

—¿Arena? —preguntó tímidamente Lola.

—¡Arena! ¡Bingo! El Arenero entra muy despacio en la habitación de los niños que no pueden dormir.

Y canta:

Soy el Arenero y no busco dinero .
Ayudo a los niños a dormir
cuando al sol toca despedir .
Soy el Arenero, soy el Arenero .
Por las casitas voy
del mundo entero .
Y si llega la noche y solo quieres jugar ,
recuerda: al Arenero, has de llamar :
Arenerooooooo. Arenerooooooo .

—Entonces el pequeño hombrecito llega hasta la camita de los niños y, dando un salto, sube hasta aquí, hasta tu mano.

La madre de Lola, con su dedo índice y corazón empezó a caminar muy despacio por el brazo de Lola y con voz grave dijo:

—Soy el Arenero y no busco dinero.

Lola reía nerviosa mientras contenía las cosquillas.

—Ayudo a los niños a dormir, cuando al sol toca despedir.

La madre de Lola avanzaba despacito brazo arriba hasta que llegó al hombro, de ahí avanzó por el cuello hasta pegar un pequeño saltito a la mejilla izquierda de Lola y continuó su ascenso bordeando el ojo hasta la ceja.

—Cuando el Arenero se asoma aquí sobre tus cejas y ve que tienes los párpados abiertos, ¿sabes qué hace?

—¿Qué? —preguntó Lola intentando mantener los ojos abiertos.

Tantas cosquillitas suaves del Arenero subiendo por su brazo y acariciando su cara habían hecho que se relajase por completo.

—Pues que frena en seco, abre el saco que tiene a su espalda,

coge un puñadito de arena y muy despacito lo deja caer sobre los ojos de los niños… Por eso, cuando tienes sueño te pican los ojos. Porque el Arenero ya ha venido.

La madre de Lola hizo el gesto de echar puñaditos de arena sobre los ojitos de Lola. Ella poco a poco fue cerrando los párpados al mismo tiempo que se dejaba acariciar por su madre. Esta, muy despacio, iba bajando el tono de voz:

—Cuando por fin el Arenero comprueba que los párpados están cerrados, baja despacito por las cejas, por la mejilla, por el cuello, por el brazo, por la mano…, da un saltito hasta el suelo y se va.

Cuando la madre de Lola terminó el cuento, la niña ya estaba dormida. Sonriente, se levantó y abandonó la habitación dispuesta a darle un beso de buenas noches a Toni, que dormía en el cuarto de al lado.

—Le has contado la historia del Arenero a Lola —dijo Toni a su madre.

—Sí, cariño. ¿Te acuerdas?

—Sí —respondió él sonriendo mientras se acurrucaba con la manta y se daba media vuelta.

—¡Que descanses, mi amor! —su madre se despidió de él besándole la frente.

A la mañana siguiente, cuando Lola se sentó a la mesa a desayunar, su padre le dijo:

—Lola, ¡vaya cómo has dormido hoy! Mira, tienes los ojos llenos de legañas.

Toni y su mamá se volvieron para mirarla y, cuando ella iba a decir algo, su hermano se adelantó y dijo:

—No son legañas, papá. Anoche vino el Arenero. Es arena.

¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿Qué tenemos que hacer para que nos entre sueño y el señor Cerebro apague las lucecitas de dentro de nuestra cabeza?
- ¿Qué pasa si vemos mucho la tele o jugamos con la tablet justo antes de dormir?
- ¿Te gusta que te lean cuentos tus papás?
- Y si después de leer el cuento no te entra sueño, ¿a quién puedes llamar?
- ¿Recuerdas la canción?

Mensaje para padres

- Los estímulos luminosos potentes inhiben la producción de melatonina, la hormona del sueño, y retrasan el inicio del sueño.
- No expongas a tu hijo a pantallas durante las dos horas previas a irse a dormir.
- Cuéntale cuentos en papel, imita sus voces, no tengas prisa, lee despacio, recréate en los personajes.
- ¿Verdad que para ti son muy importantes esos momentos antes de irte a la cama y acostarte relajado y feliz? ¿Qué te hace pensar que para nuestros hijos tampoco es importante acostarse relajados y felices? Inténtalo, regálale todos los días esa media hora. La recordará toda la vida.
- Y ahora pregúntate: ¿qué te gustaría que recordara tu hijo de su infancia cuando ya sea mayor?

Nuestros hijos coleccionan momentos.

Mamá, ¿por qué me sube la fiebre?

—Buenos días, Lola. Es hora de despertarse —le dijo su madre dulcemente al entrar en su habitación.

—Ay, mamá, me duele la cabeza —contestó Lola desperezándose y llevándose las dos manitas a las sienes.

La madre de Lola le puso la mano sobre la frente.

—Vaya, cariño, estás muy caliente. Tienes fiebre.

—Estoy malita, mami… Llévame a ver a Lucía.

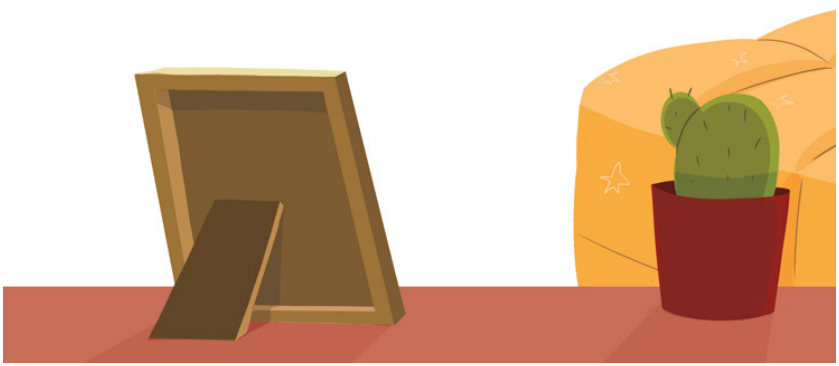
Su madre, con gesto preocupado, sonrió al comprobar el cariño que le había cogido a su pediatra.

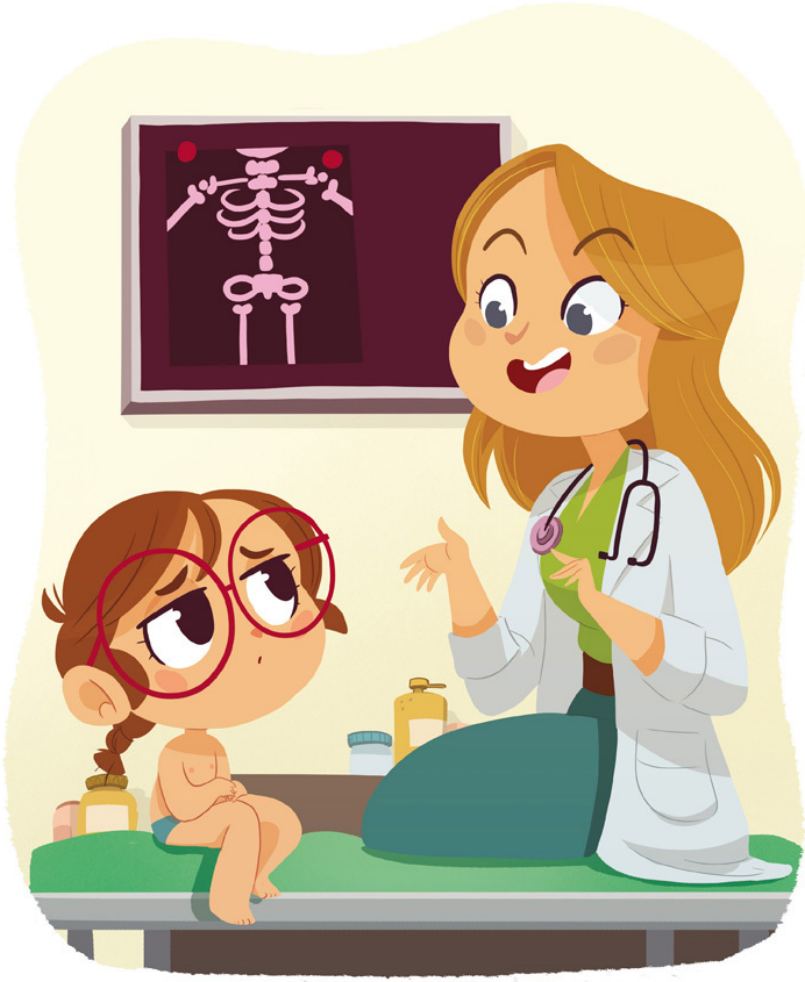
—Claro que sí, voy a llamar al trabajo para avisar de que esta mañana no puedo ir y nos vamos a la consulta.

Una hora después, Lola y su madre entraban por la consulta de la pediatra. Lola llevaba un pañuelo en la mano, tenía muchos mocos, los ojos rojos y no paraba de toser.

—Buenos días, Lola. ¡Vaya! Parece que hoy vienes pachucha, ¿eh? —le dijo la doctora sonriendo mientras le abría la puerta.

—Sí, y además está con 39 ºC de temperatura desde esta mañana. Estoy un poco preocupada… —comentó su madre.





—Tranquilas, vamos a ver qué está pasando. Lola, mami te va a subir a la camilla, te va a quitar la ropita y yo te voy a explorar como siempre, ¿vale?

—Vale —dijo Lola entre arranques de tos.

La madre de Lola la desvistió mientras su pediatra apuntaba en el ordenador los síntomas que tenía:

—Así que estás con fiebre desde esta mañana… —dijo la pediatra mientras escribía.

—Sí, y mocos, tengo muchos mocos, qué rollo. Pero ¿por qué tengo mocos? —preguntó Lola enfadada.

Lucía se levantó, se puso a la altura de Lola, la miró a los ojos y

le dijo:

—¿Tú juegas con *slime* ? Ya sabes, esa cosa viscosa que tenéis ahora todos los niños.

—Sí —dijo Lola sonriendo.

—Muy bien. Cuando yo era pequeña se llamaba blandiblú. Pues ¿sabes lo que pasa si el *slime* se te cae al suelo?

—Sí —dijo Lola con cara triste—. Ayer estaba en el parque, se me cayó y se ensució todo. La arena se le quedó pegada y lo tuve que tirar.

—¡Exacto! Pues eso mismo es lo que hacen tus mocos.

Lola abrió los ojos como platos mientras escuchaba atentamente lo que su pediatra le estaba contando.

—Verás, Lola, los virus son unos bichitos diminutos que hacen que nos pongamos malitos. Cuando entran por tu nariz, tu cuerpo, que es muy listo, los detecta, y los soldados guardianes que tienes dentro de la nariz empiezan a fabricar mocos y más mocos. ¡Cuanto más pegajosos, mejor!

—¿Para que los bichitos se queden pegados ahí? —preguntó Lola curiosa.

—¡Claro! Como ocurrió cuando el *slime* se te cayó al suelo. Fabricando mocos, los virus se quedarán todos ahí pegados y así no pasarán al resto de tu cuerpo: a la garganta, a los pulmones…, ¿entiendes?

—¡Sí! —dijo Lola entusiasmada—. Y ¿cómo salen los mocos? —preguntó.

—Muy fácil. ¿Qué te pasa cuando se te acumula todo el moco en la garganta?

—Que tengo tos.

—Pues justamente —dijo la pediatra—. Con la tos o con los estornudos el moco sale fuera.

—O también… —la interrumpió Lola— sonándome muy fuerte.

—¡Eso es! ¡Bravo! Por eso mamá siempre te insiste en que te suenes los mocos.

Lola cogió el pañuelo que llevaba en la mano y se sonó tan fuerte como pudo. Lucía y la madre de Lola se reían a carcajadas.

—¡Ah, pero si son verdes! —dijo la madre de Lola asustada por el color de los mocos—. ¿Eso quiere decir que necesita antibiótico? —preguntó.

—No —respondió Lucía sonriendo—. El color no determinará si el niño necesita o no antibiótico. Los mocos inicialmente son

transparentes. A medida que pasan los días se van poniendo blanquecinos. Si la infección sigue inflamando la mucosa, observaremos que se vuelven de un color amarillo pálido; si dura unos días más, se pondrán amarillo mostaza y terminarán siendo verde botella, casi musgo, como señal de la batalla campal que se ha montado dentro de su nariz entre virus y defensas. Esta es la evolución natural de «las velas» de Lola —sentenció la pediatra, ofreciéndole otro pañuelo a la pequeña Lola.

La niña miraba extrañada a su madre y a su pediatra hablar del color de sus mocos.

—Así que ahora ya sabéis que cuando los mocos son verdes, lo único que quiere decir es que nuestro organismo lleva ya varios días luchando con todas sus fuerzas para combatir el virus y, la inmensa mayoría de las veces, nosotros salimos victoriosos.

—Vale, lo de los mocos lo entiendo, pero… me duele la cabeza —se quejó Lola con un nuevo puchero.

—Eso es porque tienes fiebre —le contestó la pediatra mientras

—Y ¿por qué tengo fiebre?

—La fiebre es una subida de la temperatura de tu cuerpo. El señor Cerebro, que ya sabes que es el mandamás de tu cuerpo, cuando detecta que hay bichos extraños dentro de ti, da la voz de alarma y sube la temperatura. Por eso tienes frío. Y ¿sabes para qué lo hace?

—¿Para qué? —contestó Lola con mucha curiosidad.

—Para achicharrar a los virus.

Lola puso cara de susto imaginándose a los bichitos muertos de calor dentro de su cuerpo.

—Sí, Lola. La temperatura de tu cuerpo sube y así los virus no pueden avanzar ni multiplicarse. Además, la fiebre lo que hace también es despertar a las defensas de tu cuerpo, los guardianes que cuidan de ti por dentro. Al hacer más calor ahí dentro, las defensas se levantan de la cama, salen de su habitación y se van de viaje por todo tu cuerpo para luchar contra los virus. ¡Al ataqueee! —exclamó la pediatra levantando un brazo y apretando el puño.

—¡Al ataque! —repitió su mamá haciendo el mismo gesto.

Lola miró asombrada a su pediatra y a su madre y finalmente dijo:

—¡Al ataque!

—Así que por un lado fabricas mocos para atrapar a los virus y expulsarlos por la tos o sonándote y por otro lado te sube la fiebre para achicharrar a los virus y para que las defensas se despierten y

luchen contra los malos.

—Qué cosas más chulis te cuenta tu pediatra, ¿eh, Lola? —le dijo su mamá.

—Quédate con que la fiebre es amiga, nos ayuda —sentenció la doctora sonriendo.

Lola terminó de vestirse ayudada por su mamá, mientras la pediatra les explicaba que tenía un catarro de vías altas, que era una infección vírica sin importancia, que no hacía falta tomar antibiótico, que solamente debían tratar la fiebre si había mucho malestar y que en una semana estaría mucho mejor.

—¿Y si no mejoro? —preguntó Lola con cara de susto.

—Pues vuelves, cielo. Vienes aquí y te reviso de nuevo.

Lola se fue a casa muy tranquila, y su madre, también.

Efectivamente, a los tres días Lola estaba mucho mejor, ya no tenía fiebre, la tos había disminuido y, aunque seguía con mocos, ella se imaginaba que eran como su *slime* atrapabichos; de hecho, se sonaba cada dos por tres observando detenidamente el color de los mocos, imaginando ahí dentro a todas sus defensas luchando contra los virus.

A la semana siguiente, de pronto, Toni amaneció con fiebre y dolor de cabeza.

—Mamá, ¿qué pasa, que hoy Toni no va a ir al cole?

—No, cariño, lo vamos a llevar a la pediatra. Estamos un poco preocupados porque está con fiebre.

—Pero, mamá…, que LA FIEBRE ES AMIGA —le dijo Lola con una sonrisa de oreja a oreja.

¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿Recuerdas la última vez que estuviste malito?
- ¿Qué te pasó?
- ¿Tuviste fiebre? ¿Podrías decirme para qué sirve la fiebre?
- ¿Has tenido mocos alguna vez? Y ahora dime: ¿para qué sirven los mocos?

Mensaje para padres

La fiebre, la mucosidad nasal y la tos son síntomas habituales en los niños que no deben generar alarma. La mayoría de las veces serán catarros de las vías altas que se resuelven en unos días. Por regla general, si la fiebre dura más de tres días, si el estado del niño empeora, si está muy decaído, con dolor, con manchas en la piel o con respiración acelerada, debemos acudir al pediatra.

Cada vez que vamos con nuestros hijos al pediatra es una oportunidad fantástica para educarlos en la tranquilidad, en la responsabilidad y en el conocimiento de su propio cuerpo. Explicarle qué le está pasando y ver a sus padres tranquilos en el pediatra le ayudará a afrontar sin miedo el resto de las ocasiones en las que caiga enfermo.

Padres tranquilos, hijos tranquilos.

Cuentos de Lucía mi pediatra
Lucía Galán Bertran – Núria Aparicio

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del texto: Lucía Galán Bertrand, 2019
© de las ilustraciones: Núria Aparicio, 2019
Editado por Editorial Planeta, S. A.

© Editorial Planeta, S. A., 2019
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibrosinfantilyjuvenil.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2019

ISBN: 978-84-08-20758-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com